

Tu Plan Para Cambiar Tus Hábitos

**CUANDO LAS PERSONAS CAMBIAN SUS HÁBITOS,
USUALMENTE SIGUEN UN PLAN SIMPLE. EL SIGUIENTE ES TU
PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS.**

BAJO RIESGO, BEBER MODERADAMENTE

Beber moderadamente envuelve limitar el uso de alcohol a cantidades y patrones que sean poco probables de causar daño a ti o a otros. Evidencia indica que el riesgo de hacerse daño aumenta significativamente cuando consumes mas de dos tragos al día en los hombres y un trago al día en las mujeres, mas de cinco días a la semana. Aun cantidades pequeñas de alcohol presentan riesgo en ciertas circunstancias. Siguiendo estas guías de bajo riesgo y uso moderado puede reducir los riesgos a tu salud y la posibilidad de que le hagas daño alguien más.

- No bebas más de dos bebidas alcohólicas al día (hombres).
- No bebas más de una bebida alcohólica al día (mujeres).
- No bebas más de cinco días a la semana.
- No uses alcohol cuando manejas u operas maquinaria.
- Nunca bebas cuando estés embarazada o dando pecho.

La cantidad específica que es segura es diferente de los hombres a las mujeres, por que las mujeres metabolizan el alcohol en forma diferente.

Las pautas recomendadas establecidas por el Instituto Nacional del Abuso de Alcohol y Adicción para el máximo consumo de alcohol son:

Mujeres: Tres tragos por día, 7 a la semana

Hombres: Cuatro tragos por día, 14 por semana

Los límites de beber a bajo riesgo están basados en las medidas normales de alcohol. La mayoría de las botellas de alcohol contienen la misma cantidad de alcohol que una copa de vino o un trago de licor destilado. Cuando piensas en cuanto bebes, esta seguro de contar en medidas de tragos normales. Un trago normal en los Estados Unidos, es cualquier trago que contenga 14grams de alcohol puro.

Un trago promedio es:



12 onzas de cerveza, 5onzas de vino, 1½ onzas de licor

CONTENIDOS

BEBER MODERADAMENTE	2
COMO PUEDES CAMBIAR TUS HÁBITOS DE BEBER	3
RAZONES POR QUE BEBER MENOS	4
SITUACIONES DE ALTO RIESGO	5
COMO ADHERIRTE A TU PLAN	7
¿BEBES POR QUE ESTAS ABURRIDO?	9
ACERCA LA DEPRESIÓN	10
EL PLAN MASTER	11
GUÍAS DE APOYO	12
TU PLAN PARA CAMBIAR HÁBITOS	13

Esta información no es solo para las personas que son adictas o que tienen problemas de alcohol; también es para aquellos que no dependen y quienes no son adictos pero que todavía beben lo suficiente para causarse problemas de salud. Este plan puede ayudar a los dos, aquellos que tienen problemas de alcohol y aquellos que desean prevenir problemas futuros. El énfasis es en cambiar comportamientos y prevenir problemas futuros, ya sean de salud, sociales, o legales.

Si has estado bebiendo sobre estos límites arriesgas causarte daño a ti y a otros. Beber tres o más tragos a la vez crea riesgos de “accidentes” que envuelvan lesiones, problemas en las relaciones, en el trabajo, y problemas médicos. Beber más de dos tragos al día a través del tiempo puede causar problemas de salud, como también depresión, y aumenta la posibilidad de volverte dependiente del mismo.

COMO PUEDES CAMBIAR TUS HÁBITOS DE BEBER

La mayoría de las personas pueden reducir o parar de beber si deciden hacer un esfuerzo en cambiar sus hábitos de beber. Cuando las personas cambian sus hábitos exitosamente, usualmente siguen un plan simple. La información dada aquí te ayudara a crear un plan sensible. Si es posible, trata de enlistar alguien que te ayude...un amigo o pariente, un proveedor de salud, o un miembro de tu congregación quien este dispuesto ayudarte en crear un plan y seguirlo. La razón de buscar alguien más que te ayude es simplemente por que dos cabezas son mejor que una. Además, también te darán apoyo. Comparte esta información con la persona que se compromete apoyarte en tu cambio de comportamiento.

Otra forma de usar la información en este folleto es reunirte con una o dos personas mas que también deseen cambiar sus hábitos de beber.

Algunas personas cambian sus hábitos sin ayuda de otros. Si no has encontrado alguien que te apoye durante este tiempo, puedes crear un plan tu solo para ayudarte.

Primero hazte las siguientes preguntas:

First ask yourself the following questions:

- ¿Como me beneficiaría si no bebo tanto?
- ¿Cómo mejoraría my vida?

RAZONES POR QUE BEBER MENOS

Basado en recientes investigaciones sobre el efecto del alcohol, hay un sinnúmero de beneficios para que disminuyas o dejes de beber. Escoge tres de la lista que sean las mejores razones para ti—que te hagan querer dejar de beber.

- Vivir mas tiempo—entre cinco a diez años
- Dormir mejor
- Ser mas feliz
- Ahorrar dinero
- Mejores relaciones interpersonales
- Mantenerse joven mas tiempo
- Lograr mas cosas en mi vida
- Tendré probabilidades mas altas de pasar a la vejez sin daño cerebral prematuro
- Hare mejor mi trabajo
- Será mas fácil mantenerme delgado, ya que el alcohol contribuye a ganar peso
- Es más probable que no sufra de depresión, y seis veces más probable de no cometer suicidio
- Hará mas difícil que muera por problemas del corazón o cáncer
- La posibilidad de morir en un incendio o ahogarme será reducida
- Otras personas te respetaran
- Será mas difícil que me meta en problemas con la policía
- Las posibilidades de morir por enfermedades del hígado se reducen dramáticamente
- Estaré tres veces menos propenso a morir en un accidente de carro
- (Hombres) mis funciones sexuales pueden mejorar
- (Mujeres) Correré menos riesgos de un embarazo no deseado
- (Mujeres) Correré menos riesgos de hacerle daño a mi bebe por nacer.

Cuando hayas elegido tres buenas razones para dejar de beber anótalas atrás de este folleto en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS**.

Ahora tendrás una clara idea en tu mente de que exactamente puedes esperar si continuas bebiendo demasiado y una idea clara de tu futuro si paras de beber o si bebes a niveles moderados.

SITUACIONES DE ALTO RIESGO

Tus deseos de beber demasiado probablemente cambie de acuerdo a tu ánimo, las personas que te rodean, y que tan disponible esta el alcohol.

Piensa en la última vez que bebiste demasiado y trata de pensar que contribuyo a que bebieras. ¿Qué situaciones hacen que quieras beber demasiado en el futuro? Estos son algunos ejemplos:

- Una situación en que otras personas están tomando y se espera que yo lo haga también.
- Sentirte aburrido y deprimido, especialmente los fines de semana.
- Después de una discusión familiar.
- Cuando estoy bebiendo con mis amigos.
- Cuando me siento solo en casa.
- Cuando estoy en una situación sociable que me pone nervioso.

Usa la siguiente lista para ayudarte a identificar cuatro situaciones en la que estés predispuesto a beber demasiado.

- Fiestas
- Festivales
- Familia
- Bares
- Animo
- Después del trabajo
- Discusiones
- Criticismo
- Sentimientos de fracaso
- Cierta gente
- Tensión
- Soledad
- Cenas festivas
- Aburrimiento
- Falta de sueño
- Fin de semana
- Después de recibir pago
- Cuando otros están bebiendo

Cuando hayas escogido tus cuatro situaciones o ánimos peligrosos que te son más difíciles, escribe en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS**. Seguido necesitas encontrar maneras de lidiar con estas situaciones sin que bebas más de los límites recomendados.

COMO ADHERIRTE A TU PLAN

¿Como me aseguro de no beber demasiado? ¿Si soy tentado, como puedo parar? No son preguntas fáciles de contestar. Encontraras de ayuda que otra persona siga los siguientes pasos contigo.

- Escoger una de las situaciones de algo riesgo.
- Pensar en varias ideas de cómo lidiar con la misma.
- Escoge dos de estas.
- Escribirlas en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS**.

Este es un ejemplo del intento de una persona para enfrentarse a los desafíos de no beber más de lo debido.

Desafío

Beber con los amigos después del trabajo.

Ideas

- Limita el número de días en que sales con tus amigos después del trabajo.
- Pide solo dos bebidas si estas bebiendo.
- Cambia a bebidas no alcohólicas después de dos bebidas alcohólicas.
- Cambia de amigos.
- Trabaja hasta más tarde.
- Ve a tu casa en cambio de beber.
- Busca hacer otra actividad.

Las dos soluciones que mejor funcionan

- Limita el número de días que sales con tus amigos después del trabajo.
- Cambia a bebidas no alcohólicas después de dos bebidas alcohólicas.

Nota que algunas ideas probablemente no funcionen. Eso no importa cuando pensamos en varias ideas a la vez. Siempre piensa cuantas sean posibles y después decide cuales son las que van a funcionar mejor para ti. Cuando hayas seleccionado dos maneras de sobrellevar la situación, muévete a la siguiente situación de alto riesgo para identificar ideas de cómo sobrellevar cada una de las cuatro situaciones de alto riesgo.

La próxima área de tu vida que tienes que pensar son las relaciones que tienes con otros. Si puedes aumentar el número de veces que cada semana que puedas disfrutar con otros sin beber más de los límites moderados, entonces no necesitaras consumir tanto alcohol.

Algo para recordar es que la mayoría de nosotros necesitamos de otras personas. Necesitamos socializar. Y una de las mejores maneras de ayudarte a beber a un nivel de bajo riesgo es tener amigos que beben a límites de bajo riesgo. Vas a aumentar tus oportunidades de hacer nuevos contactos sociales si te pones en situaciones donde conozcas nuevas personas, por consiguiente ponte en las tales situaciones. Usa el método de buscar diferentes ideas, y después escoge dos que funcionen mejor para ti. Este es un ejemplo de que tan fácil es buscar ideas y dos soluciones que funcionen para ti.

Desafío

Ponerme en situaciones en que estaré involucrado con personas que beben dentro de los límites moderados.

Ideas

- Afíliate a un club (salud, gimnasio, socias, etc.).
- Ayuda con actividades religiosas o en el centro comunitario.
- Ayuda en la escuela de tus niños o en un club para jóvenes.
- Afíliate a una organización de voluntarios.
- Invita amigos y familiares a tu casa.
- Visita familiares más a menudo.

Dos Soluciones que funcionan mejor

- Afiliarte a un gimnasio
- Ayudar en la escuela de mis niños

Anota las dos opciones que as escogido en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS**

¿BEBES POR QUE ESTAS ABURRIDO?

Muchas personas lo hacen. Si el aburrimiento contribuye a que bebas mas haya de tus límites de bajo riesgo, tu tarea en esta sesión es pensar en tantas actividades como puedas que llamen tu interés y después escoge dos de ellas. Usa las siguientes preguntas para ayudarte a producir la lista.

- ¿Que clase de cosas, tales como deportes, artes manuales, lenguas, etc., has disfrutado en el pasado?
- ¿Qué clases de viajes (a las montañas, de campo, etc.) has disfrutado?
- ¿Qué clases de cosas, tal como pintar, bailar, etc., piensas que disfrutarías si no tienes preocupaciones de no lograrlo?
- ¿Qué cosas has disfrutado hacer solo (caminatas largas, tocar un instrumento, jugar juegos)?
- ¿Qué has hecho que disfrutes hacer con otros (hablar por teléfono, jugar juegos)?
- ¿Qué disfrutas hacer que no cueste dinero (jugar con tus niños, ir a la biblioteca, leer)?
- ¿Qué has disfrutado que cueste muy poco dinero?
- ¿Qué actividades disfrutas en diferente momentos (diferente horas al día, en tu día libre, durante la primavera, el otoño, etc.)?

Escoge dos actividades (afiliarte a un grupo comunitario y hacer ejercicio con regularidad, por ejemplo) que funcione mejor para ti y escríbelo en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS.**

ACERCA LA DEPRESIÓN

Muchas personas beben por que están deprimidas. Depresión esta caracterizada por sentimientos de tristeza, falta de interés en actividades y falta de energía. Otros síntomas incluyen perdida de confianza y auto estima, culpa inapropiada, pensamientos de suicidio y muerte, falta de concentración y alteraciones de dormir y apetito.

Si te has sentido deprimido por dos semanas o mas, busca ayuda de tu medico. Tratamiento ayuda. Durante el tratamiento para la depresión, deberás parar de tomar, ya que el alcohol es un depresivo y demorara tu respuesta al tratamiento.

EL PLAN MASTER

Completa y guarda la sesión de **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS**. Este será tu plan maestro por las siguientes semanas. Revisa tu plan cada día, así no te olvidas de él, especialmente cuando enfrentas una situación tentadora. Esta es la mejor manera de asegurarte que mantienes tu plan en mente.

- Piensa en una actividad que haces varias veces al día, tal como tomar una taza de café o lavar tus manos.
- Cada vez que haces la actividad, revisa mentalmente con rapidez cual es tu plan. Piensa en tus razones en **TU PLAN PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS** para dejar de beber, en situaciones peligrosas y maneras en como evitarlas. También piensa en tu plan de conocer nuevas personas y empezar actividades que te interesan.
- Si tienes una persona que te apoya habla con ella acerca de tu plan y progreso todos los días al principio y después muchas veces a la semana cuando lo estés haciendo exitosamente.
- Si tu plan esta claro en tu mente, te ayudara a cambiar. Si solo esta en papel, no tendrá ningún efecto.

Otros consejos

- No te olvides que cada vez que estés tentado a beber demasiado y resistes la tentación significa que estas cambiando tus hábitos.
- Cuando te sientas mal, afligido o miserable, afírmate que esto pasara. Si estas deseando un trago, pretende que es un dolor de garganta que tienes que soportar hasta que se vaya.
- Si tienes un ayudante o una persona de apoyo comunícale cuantos tragos bebes cada día, cuando has logrado tu meta y cuando has tomado demasiado.
- Es posible que tendrás días en que bebas demasiado. Cuando eso pasa, no te desanimes. Recuerda que las personas que han aprendido a tomar a niveles moderados han tenido muchos días malos antes de que logran su objetivo. Se pondrá más fácil a través del tiempo.

GUIAS DE APOYO

Las metas de esta publicación son encontrar buenas razones para beber menos y también identificar otras actividades que substituyan el alcohol. Algunas veces es más fácil pensar en sugerencias y hacer un plan para cambiar los hábitos con la ayuda de otra persona. Por eso es que animamos a las personas que están usando esta material que le pidan alguien más que revisen el material con ellos. Si tú eres esa persona que puede ayudar de esta manera encontraras los siguientes puntos de mucha ayuda.

- Las sugerencias en este folleto se han creado teniendo en cuenta dos tipos de bebedores. Algunos ya tienen problemas de beber y quieren cambiar. Otros beben cantidades más pequeñas de alcohol que los pone a riesgo de desarrollar problemas y consecuencias para la salud. Ellos han sido aconsejados de que disminuyan la cantidad de alcohol que beben para prevenir problemas futuros. Prevenir es mejor que curar.
- Cambiar los hábitos es a veces difícil, pero puedes ayudar en dos maneras. Primero, puedes ayudar con los ejercicios dados aquí y segundo, puedes dar ánimo y apoyo.
- Trata de no criticar la persona que estas ayudando aun si te molestas y te frustras con su comportamiento. Acuérdate que cambiar un comportamiento no siempre es fácil. Van haber buenas y malas semanas. Tu aliento positivo, y apoyo al uso moderado o abstinencia y tus ideas creativas pueden hacer la diferencia.

Source: Babor, Thomas and Higgins-Biddle, John. 2001. Brief Intervention Manual. The World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Dependence.

Tu Plan Para Cambiar Tu Habitos

Razones para disminuir o dejar de beber

1. _____

2. _____

3. _____

Situaciones Peligrosas 1

Maneras de Lidiar:

1. _____

2. _____

Situaciones Peligrosas 2

Maneras de Lidiar:

1. _____

2. _____

Situaciones Peligrosas 3

Maneras de Lidiar:

1. _____

2. _____

Situaciones Peligrosas 4

Maneras de Lidiar:

1. _____

2. _____

Maneras de conocer otras personas que no beben o que lo hacen dentro de los límites de bajo riesgo

1. _____
2. _____

Actividades para evitar el aburrimiento, intentar:

1. _____
2. _____

Como recordar mi plan:

1. _____
2. _____